



# 8月日曜担当

多目的ルーム(毎週)

10:55(20分)  
TRXトライアル  
ジムスタッフ

## 8/3

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

10:00(45分)  
エアロ初級  
大川



第2  
スタジオ

11..  
30..  
リンパ  
マヨガ  
12..  
15..  
大川

13:15(60分)  
SALSATION  
(DEMO Lesson)  
石井

14:30(30分)  
マッスルシェイプ  
眞方

15:30(45分)  
ダンス初級  
中原(マ)

17:00(60分)  
エンジョイダンス  
中原(マ)

お腹..  
シエ..  
イブ..  
16..  
30..  
16..  
50..  
眞方

## 8/10

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

10:00(45分)  
エアロ初級  
前田



13:15(60分)  
ZUMBA  
横山

14:30(30分)  
UBOUND  
徳満

15:30(45分)  
マットピラティス  
新屋敷

17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷

第2  
スタジオ

11..  
30..  
リフレ..  
ッシュ..  
マヨガ  
12..  
15..  
前田

13..  
00..  
キレ..  
イに..  
なる..  
マヨガ  
14..  
00..  
前田

お腹..  
シエ..  
イブ..  
16..  
30..  
16..  
50..  
坂上

## 8/17

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

10:00(45分)  
エアロ初級  
大川



13:40(30分)  
UBOUND  
東芦谷

14:30(30分)  
マッスルシェイプ  
坂上

15:20(60分)  
やさしいバレエ  
大屋

17:00(45分)  
ムービング  
ストレッチ  
大屋

第2  
スタジオ

11..  
30..  
リンパ..  
マヨガ  
12..  
15..  
大川

13..  
00..  
マッ..  
ット..  
ピラ..  
ティス  
14..  
00..  
大川

お腹..  
シエ..  
イブ..  
16..  
30..  
16..  
50..  
東芦谷

## 8/24

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

10:00(45分)  
エアロ初級  
前田



13:15(45分)  
ダンス初心者  
中原(珠)

14:15(45分)  
ダンスミックス  
中原(珠)

15:30(45分)  
マットピラティス  
新屋敷

17:00(60分)  
ファイドウ  
新屋敷

第2  
スタジオ

11..  
30..  
リフレ..  
ッシュ..  
マヨガ  
12..  
15..  
前田

13..  
00..  
キレ..  
イに..  
なる..  
マヨガ  
14..  
00..  
前田

お腹..  
シエ..  
イブ..  
16..  
30..  
16..  
50..  
坂上

## 8/31

9:25(15分)  
おはようストレッチ  
ジムスタッフ

10:00(45分)  
エアロ初級  
大川



13:15(45分)  
エアロ初級  
白石

14:15(45分)  
ZUMBA  
白石

15:30(45分)  
ダンス初級  
中原(マ)

17:00(60分)  
エンジョイダンス  
中原(マ)

第2  
スタジオ

11..  
30..  
リンパ..  
マヨガ  
12..  
15..  
大川

13..  
00..  
リカ..  
バリ..  
ーマ..  
ヨガ  
14..  
00..  
大川

お腹..  
シエ..  
イブ..  
16..  
30..  
16..  
50..  
眞方